



Jämtlandstriangeln senior med guide

Jämtlandstriangeln är en äkta fjällklassiker och denna tur är speciellt anpassad för dig över 55 år! Passar alla som gillar vandring och fjäll i gemenskap med andra! Via de kända fjällstationerna Storulvån, Sylarna och Blåhammaren vandrar vi genom fjällbjörkskog och över kalvfjäll. Varje dag avslutar vi tillsammans över en lång och god middag med något gott i glaset.

I detta brev kan du läsa om turens upplägg och börja planera din fjällsemester!

INFORMATION OM ARRANGEMANGET	
Mötesplats	STF Storulvån Fjällstation.
Start	11.00 STF Storulvån Fjällstation (In-check fr.o.m. 15.00).
Avslut	Ca 15.00 STF Storulvån Fjällstation (vi anpassar avslutning efter buss/tågavgångar).
Deltagarantal	6-10
Åldersgräns	55 + år
För vem	Jag vill få en fjällupplevelse tillsammans med andra. Jag vill gå med guide för ökad säkerhet och mervärde.

Erfarenhet	Jag har god kondition och klarar av fysisk aktivitet under flera timmar/dagar. Jag klarar av att vandra i kuperad terräng, ca 15 km/dag, flera dagar i rad med en ryggsäck på ca 10 kg.
DETTA INGÅR I PRISET	
Logi	Boende i tre nätter/del i flerbäddsrum
Måltider	Helpension. Från fika dag 1 till avslutningsmåltid dag 4 (dryck ingår EJ i middagarna). Meddela ev. specialkost i förväg.
Ledare/Guide	Certifierad fjälledare.
Övrigt	Programmet kan ändras på grund av aktuella väder- och snöförhållanden eller annan oförutsägbar händelse. Avbokning kan ske fram till 30 dygn innan ankomst. Därefter sker ingen återbetalning av erlagt belopp. Uppnår inte arrangemanget minimiantal för genomförande ställs det in minst tre veckor innan.

PRELIMINÄRT PROGRAM

Dag 1

Välkomstsamling med fika kl. 11.00 då vi går igenom turen och utrustningen. Det finns möjlighet att komplettera utrustning i Storulvåns butik eller uthyrning. Efter lunch tar vi en vandringsstur i närområdet för att känna på utrustningen och ryggsäckarna. Efter turen väntar en varm dusch och bastu. Kvällen avslutas med en gemensam 2-rättersmiddag i restaurangen.

Dag 2

Efter en stadig frukost siktar vi in oss mot Sylarna Fjällstation, 16km söderut. Vi äter våra lunchpaket ute på fjället och kan förhoppningsvis njuta av utsikten med Sylarna's högalpina toppar i söder. Framme på Sylarna finns möjlighet till bastu och vila innan vi serveras en god middag.

Dag 3

Dagens mål är Blåhammaren Fjällstation och 19km vandring på kalvfjället. Turens längsta etapp gör dig förhoppningsvis riktigt hungrig. Efter bastu med underbar utsikt är det nämligen dags för en riktigt god matupplevelse.

Dag 4

Sista dagen på fjället avslutas med den 12 km långa turen tillbaka till Storulvån Fjällstation över kalvfjäll och genom fjällbjörskogen. Framme väntar dusch och bastu. Innan vi skiljs åt serveras en avslutningsmåltid i Storulvåns restaurang.

UTRUSTNING	
Utrustning som ingår (fördelas på gruppen)	<ul style="list-style-type: none"> • Vindsäck • Liggunderlag • Sjukvårdsutrustning (guide)
Utrustning vi rekommenderar	<ul style="list-style-type: none"> • Ryggsäck 45-55 liter med avbärarbälte och regnskydd. • Kängor gjorda för vandring (ej löparskor) • Vandringsbyxor • Regnställ/skalställ utan isolerande foder (jackan bör ha en rymlig huva) • Förstärkningsplagg (varm jacka med dun- eller syntetfyllning) • Mellanlager i fleece eller softshell • 1-2 underställ av ull eller syntet • Underkläder • Varma strumpor och sockor gärna i någon typ av ullblandning • 2 par handskar/vantar • Mössa och ev. pannband/buff • Keps (skyddar mot regn och sol) • Termos och vattenflaska (ca 1L vardera) • Solglasögon och solskyddsfaktor • Skavsårtejp och Compeed • Toalettartiklar • Reselakan/lätt sovsäck, örngott och resehandduk • Pannlampa • Kåsa/Mugg • Tofflor (att använda både inomhus och vid vandring. Crocs eller liknande fungerar perfekt) <p>Linne och handduk ingår EJ, men går att hyra på plats. Vi rekommenderar istället att du tar med dig ett lätt reselakan, örngott och en resehandduk (finns även att köpa på stationerna). Kudd/täcke finns på plats.</p> <p>Förbered dig gärna hemma genom att provpacka ryggsäcken, kontrollväga den och testa att bära den under en promenad för att känna att allt känns bra. Packad och klar bör ryggsäcken inte väga mer än ca 10kg (med full termos och vattenflaska).</p>
Bra att ha	<ul style="list-style-type: none"> • Myggmedel • Vandringsstavar • Extra underkläder, strumpor, vantar, tröja

Hyra av utrustning	Se STF Storulvåns hemsida - Butik & Uthyrning . Utrustning måste förbokas, alla deltagare har 10% rabatt på hyrutrustning. Avdras vid uthämtning.
Övrigt	Bagageförvaring samt låsbara skåp finns på Storulvån.

OM OMRÅDET

Tillsammans med trevliga turkamrater och erfarna fjällguider skapas fantastiska minnen och upplevelser som du bär med dig resten av livet. Under vandringen bjuds vi på milsvid utsikt över stora delar av den jämtländska fjällvärlden med både branta, spetsiga fjäll och mjuka, rundare höjder. De familjära fjällstationerna bjuder på personligt bemötande, god komfort och mycket god mat.

HITTA HIT

Se STF Storulvåns hemsida – [Hitta hit](#)

Snälltåget kör direkt från södra Sverige till Enafors två dagar i veckan från vecka 9 till påsk samt under juli - september, med anslutande transfer till och från Storulvån som ingår i resans pris. Du kan köpa hela resan med transfer till och från Storulvån på www.snalltaget.se

Med ett aktuellt STF medlemskap har du 10 % rabatt på samtliga biljetter hos både SJ och Snälltåget.

FRÅGOR OCH FUNDERINGAR?

Är det något du undrar över så är du välkommen att skriva eller ringa till oss.

Bokning mejl: bokningen@stfturist.se

Bokning telefon: 010-190 23 60

Kontakt guider: jamtland.fjallsport@stfturist.se

Vi ser fram emot att få göra denna tur tillsammans med dig.

Välkommen till Jämtlandsfjällen!